

આત્માનુસંધાન

ભગવાન શ્રીરમણ મહર્ષિના
મૂળ તામિળ ઉપદેશનો
ગુજરાતી અનુવાદ

પ્રકાશક:
નિરંજનાનંદ સ્વામી
સર્વાધિકારી: શ્રીરમણાશ્રમ
તિરુવણ્ણામલૈ: દક્ષિણ ભારત

☆

મૂલ્ય ૪ આના

મુદ્રક:

છગનલાલ વનમાળી યોગી

: : : ઇલા પ્રિન્ટરી : : :

રાજા બહાદુરની વાડી

હમામ સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ

સંવત ૧૯૯૮

પ્રથમ આવૃત્તિ

પ્રત ૧૦૦૦



ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિ

[તરુણાવસ્થાની છબી]

श्रीमत्पाराशरोऽयं प्रमुदितवदन:
पावनः पार्वतीयः ।
प्रत्यग्दृग्देवकल्पो विगतभवभय:
सर्वदा सुप्रसन्नः ॥
आत्मन्येव प्रलीनः परमगुणनिधि:
मौनमुद्रोपपन्नो ।
दृष्टः संतृप्तचित्तो रमणमुनिरहो !
सच्चिदानंदकन्द: ॥

શ્રીમત્ પરાશર મુનિના વંશજ, પ્રસન્ન વદનવાળા, પાવન, પાર્વતીપુત્ર, જ્ઞાનદ્રષ્ટિવાળા, દિવ્યતાવાળા, ભવભયથી મુકત, સર્વદા સુપ્રસન્ન, માત્ર આત્મામાં જ લીન થયેલા, પરમ ગુણોના ભંડાર, મૌનમુદ્રા ધારણ કરનારા, સંતૃપ્ત ચિત્તવાળા અને સચ્ચિદાનંદકંદ શ્રી રમણ મુનિનાં અહો! અમને દર્શન થયાં.

☆

रमणं रमणीय चिद्विकासम्
शरणं संस्मरणीय सद्विलासम् ।
परमं परमार्थतत्त्वबोधम्
कलये कल्मषकीलनप्रबोधम् ॥

જે રમણીય ચિદ્-વિકાસ છે, જે શરણ આપનાર છે, જેનો સદ્-વિલાસ સ્મરણ કરવાયોગ્ય છે. જે પરમ છે, જેણે પરમાર્થતત્વ જાણ્યું છે અને જે પાપબંધનમાંથી ઊગારનાર છે એવા શ્રી રમણ મહર્ષિનું હું ધ્યાન ધરું છું.

'विभक्ति अष्टकम्'માંથી

यस्मात्संपूर्णकामाद्विगतकलिमलात्
दिव्यवागात्मदेहात् ।
नित्यं प्रद्योतमानाज्जगति हि तपसा
संस्थितप्रज्ञतोऽन्यः ॥
सन्तप्तानां प्रजानां विषयविषधरैः
नैव कश्चिच्छरण्यः ।
तस्मात्पाराशरान्मे रमणमुनिवरात्
आत्मनः संविदस्तु ॥

જે પૂર્ણકામ છે, જે કલિયુગના મળથી મુકત છે, પ્રણવ (દિવ્ય વાણી) જેનો દેહ છે, જે તપ વડે આ જગતમાં નિત્ય પ્રકાશમાન છે, જે સ્થિતપ્રજ્ઞ છે અને વિષયરૂપી સર્પોથી સંતપ્ત થયેલા લોકો માટે જેના સિવાય બીજું કોઇ શરણ નથી એવા પારાશર, રમણ મુનિવરની કૃપાથી મને આત્મજ્ઞાન થાઓ.

यस्मिन्नत्याश्रमस्थेह्यभयमुपगते
वीतवर्णप्रपंचे ।
ब्रह्मिष्ठे नित्यतृप्ते परमरसनिधौ
सिद्धयोऽष्टौ प्रणम्राः ॥
कामाश्च प्राप्तुकामाः सुखमिह परमं
संविशन्तीव नित्यं ।
तस्मिन्पाराशरे मे रमणमुनिवरे
धीन्द्रियाण्यारमन्ताम् ॥

જે ચારે આશ્રમથી પર છે, જે અભય થયેલા છે, જે વર્ણાદિક પ્રપંચથી મુકત છે, જે બ્રહ્મનિષ્ઠ છે, જે નિત્ય તૃપ્ત છે, જે પરમરસના ભંડાર છે, જેને અષ્ટ સિદ્ધિઓ નમ્ર થઇને વરેલી છે, જેનામાં સર્વ કામનાઓ શાશ્વત પરમ સુખરૂપે સમાઇ જઈ તૃપ્ત થાય છે, એવા પારાશર, રમણ મુનિવરમાં મારી બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયો રમણ કરો.

'विभक्ति अष्टकम्'માંથી

॥ ॐ नमो भगवते श्रीरमणाय ॥

પ્રસ્તાવના

☆

"સમર ને શ્રીહરિ મેલ્ય મમતા પરિ,
જો ને વિચારીને મૂળ તારું."

* * *

"એક તું, એક તું, એમ સૌ કો સ્તવે,
કોણ 'હું' તે નહિ કો વિચારે."

નરસિંહ મહેતા

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિના સમગ્ર ઉપદેશનું તાત્પર્ય, ગુજરાતના સુપ્રસિદ્ધ ભક્તશિરોમણિ અને આદ્યકવિ મહાત્મા નરસિંહ મહેતા રચિત ઉપરોક્ત બે અવતરણોમાં સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થાય છે.

સને ૧૯૦૧ની આસપાસ અરૂણાચલવાસી ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિ મૌન પાળતા હતા એ અરસામાં પોતાના ભક્ત **શ્રી ગંભીરમ શેષય્યાના** કલ્યાણાર્થે એમણે જે બોધવચનો મૂળ તામિલમાં લખી આપ્યાં હતાં, તેનો ગુજરાતી અનુવાદ આ પુસ્તકરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તકમાં સમાયેલા ઉપદેશનું સંક્ષિપ્ત અને સ્પષ્ટ તાત્પર્ય નીચે મુજબ છે:—

આત્માના નિરંતર વિચાર
દ્વારા પરમાનંદ પ્રાપ્ત કરો.

શ્રુતિઓ તેમ જ પુરાણોમાં આત્મસાક્ષાત્કારના વિવિધ માર્ગો દર્શાવેલા છે અને તેનું અધ્યયન અમુક હદ સુધી સહાયભૂત પણ થાય છે; પરંતુ અંતિમ ધ્યેયને પહોંચવા માટે કોઇ ને કોઇ માર્ગદર્શકની આવશ્યકતા રહે છે જ. પ્રત્યેક સાધકને પોતાના સંસ્કાર અનુસાર આવા માર્ગદર્શક અથવા ગુરૂને શરણે જવું પડે છે અને પછી શ્રી ભગવાને ગીતાજીમાં કહ્યું છે તે પ્રમાણે

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यंति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः । ४-३४।

નમીને, પ્રશ્ન પૂછીને, સેવીને જ્ઞાન પામ તું;
જ્ઞાનીઓ તત્ત્વદર્શી જે તને તે બોધ આપશે.

કિ. ઘ. મશરૂવાળા

અર્થ:—તે તું તત્ત્વને જાણનારા જ્ઞાનીઓની સેવા કરીને અને નમ્રતાપૂર્વક વિવેકથી ફરી ફરી પ્રશ્નો કરીને જાણજે. તેઓ તારી જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરશે.

નોંધ:—જ્ઞાન મેળવવાની ત્રણ શરતો (૧) પ્રણિપાત (૨) પરિપ્રશ્ન અને (૩) સેવા, આ યુગમાં ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાયોગ્ય છે. પ્રણિપાત એટલે નમ્રતા, વિવેક; પરિપ્રશ્ન એટલે ફરી ફરી પૂછવું; સેવા વિનાની નમ્રતા ખુશામતમાં ખપવાનો સંભવ છે. વળી જ્ઞાન શોધ્યા વિના નથી સંભવતું, એટલે ન સમજાય ત્યાં લગી શિષ્યે ગુરુને નમ્રતાપૂર્વક પ્રશ્નો પૂછ્યા કરવા. એ જિજ્ઞાસાની નિશાની છે. આમાં શ્રદ્ધાની જરૂર છે. જેને વિષે શ્રદ્ધા ન હોય તેની તરફ હાર્દિક નમ્રતા ન હોય; તેની સેવા તો ક્યાંથી જ હોય?

['અનાસક્તિ યોગ' માંથી] **મહાત્મા ગાંધીજી**

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં આત્માનુસંધાનનાં વિવિધ અંગોની સમજણ આપી છે. એમાંનું કયું અંગ પોતાને માટે યોગ્ય છે એની દરેકે પોતાની મેળે પસંદગી કરવી જોઇએ અને આવી પસંદગીનો આધાર સાધકના સંજોગો અને સંસ્કારો પર રહેલો

છે. પરંતુ જે કોઇ સાધન પસંદ કરવામાં આવે તેની અંદર આત્માનુસંધાનનો સમાવેશ થઇ જાય છે. આવું અનુસંધાન ધ્યાનનું તારતમ્ય છે અને વળી ધ્યાન વિના સાધના નિરર્થક છે. તદુપરાંત ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિના શબ્દોમાં આત્મ-વિચારણાનું સાધન, એ સીધો અને સરળ માર્ગ છે. આ કારણસર, જીજ્ઞાસુ સાધક ગમે તે સાધનામાર્ગ સ્વીકારે તોયે તેને આ પુસ્તક કે જેમાં આત્માનુસંધાનની સંક્ષિપ્ત પરંતુ વિગતવાર સમજણ આપી છે તેનો અભ્યાસ ભારે ઉપયોગી થઇ પડે તેમ છે.

એક વખત પોતાને માટે સાધન નક્કી કર્યા પછી તેનો દૃઢ અને સતત અભ્યાસ જરૂરી બને છે. સાધનમાર્ગમાં કોઇ કોઇ વાર વિઘ્નો પણ આવી પડે છે પણ જો ગુરૂભકિત અચળ હોય તો એવાં સર્વ વિઘ્નો ગુરૂકૃપાથી છિન્નભિન્ન થઇ જાય છે. અન્તે ગુરૂપ્રસાદ વડે સાધક આત્મનિષ્ઠ બની, સ્વસ્વરૂપમય થઇ જાય છે.

અંતમાં નીચે મુજબ પ્રાર્થી આ પ્રસ્તાવના સમાપ્ત કરીએ છીએ :–

इष्टानिष्टे समाने स्थितिरपि जगति
प्राणिनां वा हितार्था
तस्येदं पादयुग्मं रमणभगवतः
सम्प्रपद्ये शरण्यम् ॥

જેને ઇષ્ટ અને અનિષ્ટ સમાન હોવા છતાં, જેની સ્થિતિ માત્ર જગતના પ્રાણીઓના હિતાર્થે જ છે એવા શરણ લેવાયોગ્ય શ્રી રમણ ભગવાનના ચરણકમળને હું સેવું છું.

સાન્તાક્રુઝ
તિલક જયંતી
તા. ૧:૮:૧૯૪૨

શ્રી રમણચરણરજ
અનુવાદક

અનુક્રમી

☆

પ્રકરણ		પૃષ્ઠ
૧	આત્મવિચાર	૧
૨	મન	૪
૩	જગત	૯
૪	જીવ	૧૧
૫	પરમાત્મા	૧૩
૬	બ્રહ્મવિદ્યા	૧૫
૭	ઇશ્વરની આરાધના	૧૭
૮	મુક્તિ	૧૯
૯	યેાગમાર્ગ	૨૫
૧૦	જ્ઞાનમાર્ગ	૩૦
૧૧	સંન્યાસ	૩૪
	ઉપસંહાર	૩૫

॥ ॐ नमो भगवते श्रीरमणाय ॥

આત્માનુસંધાન

☆

પ્રકરણ ૧ : આત્મવિચાર

'હું આવ્યો, હું ગયો; હું ફરું છું અથવા હું હતો' આવાં વાક્યોમાં દર્શાવાતો હું-પણાનો ભાવ સકલ ભૂતમાત્રને સ્વાભાવિક નથી શું ? એ ભાવ શું છે એવો પરિપ્રશ્ન કરતાં આપણને એમ વિદિત થતું જણાય છે કે એ 'હું'ની જોડે, શરીરનું સામ્ય કરવામાં આવે છે કારણ કે હલનચલન અને એવી બીજી ક્રિયાઓ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. પણ શરીર શું આ અહં-ભાન હોઇ શકે ખરું ? ના, ન જ હોઇ શકે કારણ કે શરીર જન્મ પહેલાં ન હતું, તે પંચતત્ત્વોનું બનેલું છે, ઊંઘમાં તેની હસ્તી હોતી નથી (એટલે કે તે ભાનરહિત હોય છે) અને અન્તે તે મુડદું બની જાય છે અલ્પ સમય માટે શરીરમાં ઊભા થતા આ અહં-ભાનનાં બીજાં નામો અહંકાર, અવિદ્યા, માયા, મલ અથવા જીવ છે.

સમગ્ર શાસ્ત્રોનો હેતુ આ (આત્મ) વિચારણા છે અને અહંભાવના નાશને જ શાસ્ત્રોએ મુક્તિ કહી છે. ત્યારે તેને વિષે આપણે કેમ ઉદાસીન રહી શકીએ ? લાકડા જેવું જડ શરીર 'હું' રૂપે પ્રકાશી કે કામ કરી શકે ખરું ? આ શબવત્ શરીર ખરેખર મુડદું જ હોય એ રીતે તેને બાજુએ મૂકી દો. 'હું'નો ઉચ્ચાર સરખો ન કરો પરંતુ અંતઃકરણની ભીતર અત્યારે હું-રૂપે જે ચમકે છે તે શું છે તેની સૂક્ષ્મ અંતર વિચારણા

કરો. આમ કરવાથી, વિવિધ વિચારોની ખંડિત ધારાથી પર એવી શાંત અને સ્વયંભૂ, સતત અને અખંડ જાગૃતિ હૃદયમાં 'હું-હું' રૂપે ઉદ્ભવે છે. જો કોઇ તેને પકડી લે અને પછી નિશ્ચલ બની જાય તો તે શરીરમાંના અહંભાવનો સંપૂર્ણ નાશ કરે છે અને પછી પોતે જ સળગતા કપૂરની આગની જેમ અદૃશ્ય થાય છે. આ સ્થિતિને ઋષિઓ અને શાસ્ત્રો મુક્તિ કહે છે.

ખરૂં જોતાં, અવિદ્યાનું આવરણ જીવને કદાપિ ઢાંકી શકે નહિ. એ કેમ જ ઢાંકી શકે? અજ્ઞાનીઓ સુદ્ધાં 'હું' વિષે બોલવાનું ચૂકતા નથી. છતાંયે 'હું આત્મા છું' અથવા 'હું શુદ્ધ ચૈતન્ય છું.' એ સત્યને એ આવરણ ઢાંકી દે છે અને 'હું'ને શરીર ગણવાનો ગોટાળો કરે છે. આમ છતાં, આત્મા ઓળખાય નહિ એટલી હદ સુધી એ આવરણ તેને ઢાંકી શકતું નથી.

અહંવિચારરૂપી અહંભાવ, માયારૂપી વૃક્ષનું મૂળ છે એટલે જેવી રીતે મૂળિયાં કાપતાં આખું ઝાડ ઢળી પડે છે તેવી રીતે અહંભાવનો નાશ થતાં, માયાવૃક્ષ જમીનદોસ્ત થઇ જાય છે. આત્મવિચારના અભ્યાસના આરંભકાળમાં જે સંખ્યાબંધ વિચારો ઊભા થાય છે તેનાથી વિચલિત ન થતાં, તટસ્થ અને ઉદાસીન દૃષ્ટાની જેમ તેનાથી દૂર રહેવું અને પોતાના મનને આમ કહેવું: 'જે બની રહ્યું છે અથવા બનવાનું હોય તે ભલે બનો. હું તો માત્ર તેનો સાક્ષી જ રહીશ.' આત્મામાં સ્થિર અને અવિચળ નિષ્ઠા રાખીને મનની આવી વૃત્તિના દૃઢ અભ્યાસ દ્વારા, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં નડતાં સર્વ વિઘ્નોના મૂળરૂપી શરીરમાંનો અહં-ભાવ ઊખડી જાય છે. અહં-ભાવને ઊખેડી નાખવાની આ સરળ ક્રિયા જ ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ અથવા ધ્યાન કહેવડાવવાને યોગ્ય છે.

'હું શરીર છું' એવા ભાનમાં *પંચકોશના બનેલા †ત્રણે પ્રકારના શરીરનો સમાવેશ થઇ જાય છે. જો આ ભાનને ખંખેરી નાખવામાં આવે તો બાકી બધું આપમેળે ખરી પડે છે, કારણ કે અન્ય સર્વ શરીરોની હસ્તી તેના પર નિર્ભર છે, તેથી એ સર્વને જુદાં જુદાં મિટાવી દેવાની જરૂર રહેતી નથી. શાસ્ત્રોનું કથન છે કે કેવળ વિચાર જ બંધન છે. શાસ્ત્રોનો અંતિમ સાર એ છે કે 'અહં'-વિચારરૂપી મનને તેને (આત્માને) શરણે લઇ જવું અને સાવ નિશ્ચલ બનીને તેને ભૂલવો નહિ એ જ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

આત્મા સ્વયં-પ્રકાશમાન છે. કોઇએ તેનું કોઇ પણ પ્રકારનું માનસિક ચિત્ર આલેખવું ન ઘટે. આત્મા, અંધકાર અને પ્રકાશથી પર એવો જ્યોતિપુંજ છે એટલે તેની કલ્પના સ્વયં બંધન જ છે; માટે કોઇએ તેનો મન દ્વારા વિચાર કરવો ન ઘટે. આવા વિચારનું ફળ બંધન છે, જ્યારે આત્મા તો પરમાત્મારૂપે સ્વયંભૂપણે પ્રકાશે છે. ભકિતપૂર્ણ ધ્યાનરૂપી આ આત્મવિચારણા પરિપકવ થતાં, મન આત્મામાં લીન થઇ જાય છે અને મોક્ષ અથવા વિશુદ્ધ આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. મહર્ષિઓની ઘોષણા છે કે આવો ભકિતપૂર્ણ આત્મવિચાર જ મુકિતદાયક છે.

---

* અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમય કોશ.

† સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીર, જે જાગ્રત સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણ અવસ્થા અનુસાર હોય છે.

પ્રકરણ ૨ : મન

હિંદુ શાસ્ત્રોનું કથન છે કે મનુષ્ય જે અન્ન ખાય છે તેના સૂક્ષ્મ સત્ત્વમાંથી 'મન' નામે ઓળખાતી એક સૂક્ષ્મ વસ્તુ પ્રગટે છે. તે રાગ, દ્વેષ, કામ, ક્રોધાદિ સ્વરૂપે વિહરે છે. તેમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર સમાઇ જાય છે. તેને આવા જાતજાતના ભાવો હોવા છતાં તેનું વ્યાપક નામ 'મન' છે અને તે જડ પદાર્થોના રૂપમાં આપણને દૃશ્ય થાય છે. લોઢાનો ધગધગતો સળિયો જેમ અગ્નિ જેવો દેખાય છે તેમ મન પોતે જડ હોવા છતાં ચૈતન્યના સંસર્ગથી ચેતન દેખાય છે. મન પરિચ્છિન્ન છે, નાશવંત છે અને લાખ, સોનું અથવા મીણની જેમ હરકોઇ ઘાટમાં ફેરવી શકાય એવું છે. તે સકલ તત્ત્વોનું મૂળ છે. નેત્રમાં જેમ દૃષ્ટિ છે અને કર્ણમાં જેમ શ્રવણશકિત છે તેમ મન હૃદયમાં રહેલું છે. તે જીવની ઉપાધિ છે અને મગજ પર પડતા ચૈતન્યના પ્રતિબિંબ જોડે સંકળાયેલા પદાર્થનો વિચાર કરતાં જ, તે વિચારનું રૂપ પકડે છે અને પંચેન્દ્રિયો દ્વારા એ પદાર્થનો સંસર્ગ મેળવી, એવી લાગણી પોષે છે કે

'હું અમુકતમુક જોડે પરિચિત છું,' પછી તે એનો ઉપભોગ કરે છે અને અન્તે સંતોષ પામે છે.

'અમુક વસ્તુ ખાવી કે ન ખાવી' એમ વિચારવું એ મનની વૃત્તિ છે. 'આ સારૂં છે કે નથી; આ ખાઇ શકાય કે ન ખાઇ શકાય' આવા સારાસાર વિવેકના વિચારો નિશ્ચયવૃત્તિ કહેવાય છે. જીવ, ઇશ્વર અને જગતરૂપી આદિતત્ત્વ એકમાત્ર મન દ્વારા આવિર્ભૂત થતું હોઇ, શુદ્ધ ચૈતન્યરૂપી આત્મામાં મનનો વિલય અથવા નિમજ્જન કરવું એ જ કૈવલ્ય અર્થાત્ મુક્તિ છે, એ જ પરમાત્મા છે અને એ જ બ્રહ્મ છે.

પદાર્થો ઓળખવામાં સહાયભૂત થતી જ્ઞાનેન્દ્રિયો બહાર હોવાથી, બાહ્ય ઇન્દ્રિયો કહેવાય છે અને મન અંદર હોઇ, તે અંતઃકરણ કહેવાય છે. 'અંદર' અને 'બહાર'નો સંબંધ શરીર જોડે છે. ખરૂં જોતાં, તેઓનું કંઇ જ મહત્ત્વ નથી. આખું ભૌતિક જગત બહાર નહિ પણ અંદર છે એ દર્શાવવાના પ્રયોજનથી, શાસ્ત્રોએ બ્રહ્માંડનો આકાર હૃદયકમળ જેવો વર્ણવ્યો છે. પરંતુ તે અન્ય કોઇ નહિ પણ આત્મા જ છે. જેવી રીતે સોનીના મીણમાં સોનાની બારીક કણીઓ છૂપાયેલી હોય છે છતાં તે સાદા મીણ જેવું જ દેખાય છે, બરાબર તેવી જ રીતે અવિદ્યામાં અથવા માયામાં ડૂબેલા સર્વે જીવો પોતાની સુષુપ્તિમાં માત્ર અજ્ઞાનનો જ અનુભવ કરે છે. સુષુપ્તિમાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ દેહો માયાના અંધારાથી ઢંકાયેલા હોવા છતાં, આત્મામાં લીન હોય છે. અવિદ્યામાંથી અહંકાર અર્થાત્ સૂક્ષ્મ દેહ સ્ફુરે છે. મન પોતે હૃદયથી ભિન્ન રહી શકતું નથી એટલે તેને આત્મામાં પોતાનું રૂપાંતર અવશ્ય કરવું પડે છે.

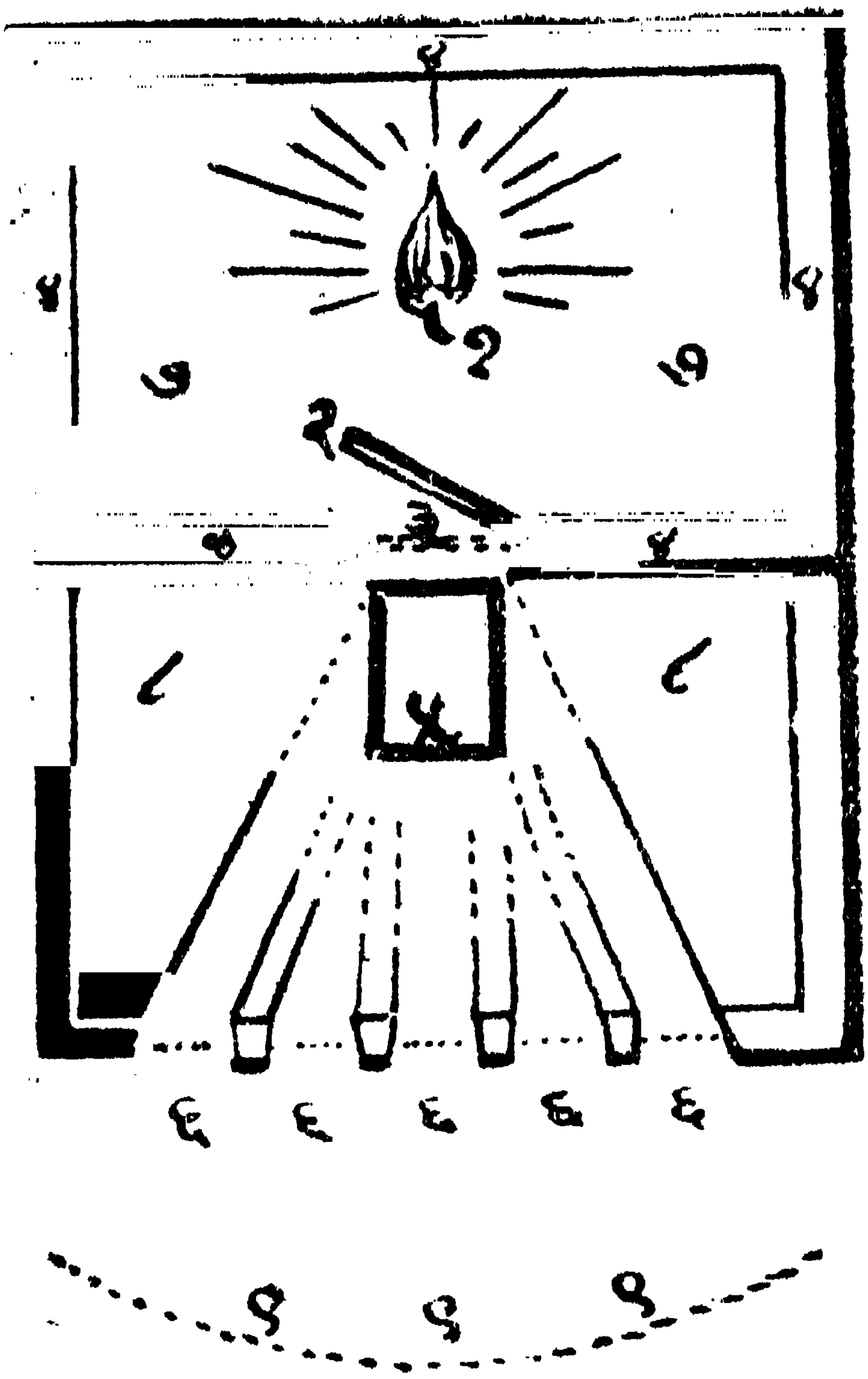
વસ્તુત: મન કેવલ ચૈતન્ય છે, કારણ કે તે સ્વભાવે શુદ્ધ અને નિર્મળ છે છતાં તેના એ શુદ્ધ સ્વરૂપમાં યે તેને મન કહી શકાય નહિ. એક વસ્તુને ખોટી રીતે બીજી ગણવાનું કાર્ય* અશુદ્ધ મનનું જ છે. કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે શુદ્ધ અને નિર્મળ મન પરમ ચૈતન્યરૂપ હોઇ, તે જ્યારે અવિદ્યાને કારણે પોતાનું મૂળ સ્વરૂપ ભૂલી જાય છે ત્યારે તે તમસ્‌થી ઘેરાઇ જઇ, ભૌતિક જગતરૂપે વ્યક્ત થાય છે. આ જ પ્રમાણે જ્યારે તે રજસ્‌થી ઘેરાય છે ત્યારે તે પોતાને શરીર ગણવા લાગે છે અને જગતમાં તેને અથવા પોતાની દેહેન્દ્રિયોને 'હું' તરીકે ઓળખે છે અને તેને સત્ય ગણવાની ભૂલ કરે છે અને આવી ભ્રાન્તિમાં પડી તે રાગદ્વેષને વશ થઇ, સારાંમાઠાં કર્મો કરે છે અને તેને પરિણામે જન્મમરણના ચક્રમાં સપડાય છે.

સદા–ઉજ્વલ આત્મા એક અને વિશ્વવ્યાપી છે. જીવ જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિની ત્રણે અવસ્થાઓનો અનુભવ કરે છે જ્યારે આત્મા તો શુદ્ધ અને અવિકારી રહે છે. તે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ દેહોની મર્યાદામાં આવતો નથી તેમ જ દ્રષ્ટા, દૃશ્ય અને દૃષ્ટિની ત્રિપુટીથી યે પર છે. માયાની કલ્પનાથી પર એવા આત્માની અચળ સ્થિતિ, આત્મા અને મન વચ્ચેનો ભેદ તેમજ મનની જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થાઓ કેવી રીતે થાય છે એ બધું સમજવામાં ૭ મે પાને આપેલું ચિત્ર સહાયભૂત થશે.

---

* અર્થાત્ જાણે સ્થૂળ જગતનું ચૈતન્યથી સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ હોય તેમ તેનામાં આત્માની સત્યતાનું આરોપણ કરનારો ભ્રમ.

સ્થૂળ શરીરને આત્મા માનવાના ભ્રમને કારણે આમ બને છે, જેને પરિણામે અજ્ઞાની એમ સમજે છે કે જે સ્થૂળ શરીરની બહાર અને તેનાથી સ્વતંત્ર છે તે ચૈતન્યની પણ બહાર અને સ્વતંત્ર છે.



સમજણ

૧	દીપશિખા	એટલે	આત્મા
૨	બારણું	,,	સુષુપ્તિ
૩	દ્વાર–માર્ગ	,,	પ્રતિબિંબિત ચૈતન્ય
૪	અંદરની દિવાલ	,,	અવિદ્યા
૫	દર્પણ	,,	અહંભાવ
૬	બારીઓ	,,	પાંચ ઇન્દ્રિયો
૭	અંદરનો ખંડ	,,	સુષુપ્તિમાંનો કારણ દેહ
૮	મધ્ય ખંડ	,,	સ્વપ્નાવસ્થામાંનો સૂક્ષ્મ દેહ
૯	ખુલ્લું ચોગાન	,,	જાગ્રતાવસ્થામાંનો સ્થૂળ દેહ.

અંદરનો તથા મધ્ય ખંડ તેમજ ખુલ્લું ચોગાન: એ બધાંને જીવ સમજવાનો છે.

આગલા ચિત્રમાં એમ દર્શાવ્યું છે કે સ્વયં-પ્રકાશિત આત્માનું જ્યોતિર્મય ચૈતન્ય (૧) અવિદ્યારૂપી દિવાલોવાળા (૪) અંદરના ખંડમાં (૭) કારણ દેહ તરીકે કાર્યાન્વિત થાય છે, પછી તે દૈવ અને કાળગતિ અનુસાર, જીવનશકિત વડે ઊઘાડબંધ થતા સુષુમ્નિરૂપી બારણામાંથી (૨) દ્વારમાર્ગ (૩) વાટે બહાર નીકળી, અહંભાવના દર્પણ (૫) પર અથડાઇ, પ્રતિબિંબિત પ્રકાશ દ્વારા સ્વપ્નાવસ્થાના મધ્ય ખંડમાં (૮) પહોંચે છે; પછી તે પંચેન્દ્રિયોની બારીઓ (૬) વાટે જાગ્રત દશાના ખુલ્લા ચોગાનમાં (૯) વિસ્તરે છે. કાળક્રમે અને પ્રારબ્ધાનુસાર જીવનશકિત રૂપી હવાના જોશથી જ્યારે સુષુમ્નિરૂપી બારણું (૨) બંધ થઇ જાય છે ત્યારે તે જાગ્રત અને સ્વપ્ન દશાઓમાંથી નીકળી જઇ સુષુપ્તિની દશામાં પ્રવેશે છે અને ત્યાં તે અહંભાવરહિત થઇ કેવળ સ્વસ્વરૂપે રહે છે.

જાગ્રત દશામાં જીવ નેત્રમાં, સ્વપ્ન દશા દરમિયાન કંઠમાં અને સુષુપ્તિ દરમિયાન હૃદયમાં વસે છે. પરંતુ આ બધાં સ્થળોમાં હૃદય મુખ્ય છે એટલે જીવ હૃદયનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કદાપિ કરતો નથી. મનનું અધિષ્ઠાન કંઠ છે, બુદ્ધિનું અધિષ્ઠાન મસ્તિષ્ક (મગજ) છે અને દેહેન્દ્રિયોનું અર્થાત્ અહંભાવનું અધિષ્ઠાન હૃદય છે એવાં વિવિધ કથનો છે છતાં શાસ્ત્રો નિશ્ચિતપણે દર્શાવે છે કે મનને નામે ઓળખાતી સમગ્ર આંતરિક ઇન્દ્રિયોનું એટલે કે અંતઃકરણનું અધિષ્ઠાન હૃદય જ છે. અસંખ્ય શાસ્ત્રોના વિવિધ કથનોનું અન્વેષણ કરીને ઋષિઓએ સંપૂર્ણ સત્ય સંક્ષેપમાં અને યથાર્થપણે આમ દર્શાવ્યું છે કે પ્રત્યેકનો અનુભવ એ છે કે 'હું'નું મૂળ અધિષ્ઠાન હૃદય જ છે.

પ્રકરણ ૩ : જગત

ધર્મગ્રંથોનો મુખ્ય આશય જગતનું માયાવી સ્વરૂપ ઉઘાડું પાડવાનો તથા અદ્વિતીય પરમાત્માને એકમાત્ર સદ્વસ્તુ તરીકે પ્રતિપાદન કરવાનો છે. આ એક જ ધ્યેયને લક્ષમાં રાખીને ઉત્પત્તિનો સિદ્ધાંત ઘડવામાં આવ્યો છે. શાસ્ત્રો ઝીણવટમાં ઊતરી, મંદ અધિકારીઓને પણ સમજણ પડે એટલા માટે ક્રમસૃષ્ટિ અનુસાર બ્રહ્મના અનુક્રમિક આગમનનું, પ્રકૃતિનું, મહતત્ત્વનું, પંચભૂતોનું, જગતનું, શરીરનું અને જીવન આદિનું વિગતવાર વર્ણન કરે છે. પરંતુ ઉચ્ચ અધિકારીઓને તો શાસ્ત્રો સંક્ષેપમાં આટલું જ કહે છે કે આખું જગત સ્વપ્નમાંના દૃશ્ય જેવું ભાસે છે અને તેનો દેખીતો કર્મભાવ અને તેના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનો આભાસ, આત્મજ્ઞાનના અભાવને લીધે અને તેને પરિણામે ઉપજતા જડ વિચારોની દોરવણીને લીધે પ્રતીત થાય છે.

'જગત મિથ્યા છે અને બ્રહ્મ કેવલ સત્ય છે' એ જ શાસ્ત્રોનો સિધ્ધાંત છે. જેઓએ પ્રત્યક્ષ અને તાત્કાલિક અનુભવ વડે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે તેઓ લેશમાત્ર શંકા વિના સ્પષ્ટપણે જોઇ શકે છે કે આ સંસારનું આત્માથી અલગ અને સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ જ નથી.

દૃષ્ટા-દૃશ્ય વિવેક

દૃશ્ય (જડ)	દૃષ્ટા (ચેતન)
શરીર, ઘડો વિગેરે...	... ચક્ષુ
ચક્ષુ	... મસ્તિષ્કમાંનું દૃષ્ટિવાહક કેંદ્ર
દૃષ્ટિવાહક કેંદ્ર ...	... બુદ્ધિ
બુદ્ધિ	... જીવ અથવા અહંભાવ
જીવ	... શુધ્ધ ચૈતન્ય (દૃષ્ટા)

ઉપરના વર્ગીકરણમાં બતાવ્યા મુજબ આત્મા અથવા શુધ્ધ ચૈતન્ય સકલ વસ્તુઓને જુએ છે એટલે તે અંતિમ દૃષ્ટા છે. અહંભાવ, બુધ્ધિ આદિ બાકીનાં બધાં માત્ર દૃશ્ય છે. એક પંકિતમાં જે દૃશ્ય છે તે જ પછીની પંકિતમાં દૃષ્ટા બની જાય છે, એટલે આત્મા અથવા શુધ્ધ ચૈતન્ય સિવાયનાં એ સર્વ માત્ર બાહ્ય પદાર્થો હોઇ, દૃષ્ટા થઇ શકે નહિ. અન્ય કોઇથી જોઇ શકાતો ન હોવાને કારણે, આત્મા જડ પદાર્થ હોઇ શકે નહિ અને બીજા સર્વને જોતો હોવાથી તે જ દૃષ્ટા છે, છતાં યે દૃષ્ટા–દૃશ્યનો સંબંધ અને આત્માની દૃક-ભાવના કેવળ વ્યવહારિક છે અને તે નિરપેક્ષ પરબ્રહ્મમાં વિલીન થાય છે કારણ કે વસ્તુતઃ આત્મા અથવા શુધ્ધ ચૈતન્ય વિના અન્ય કશું જ નથી. સાચી રીતે તો આત્મા દૃષ્ટા યે નથી અને દૃશ્ય પણ નથી. આત્મા દૃશ્ય નથી કારણ કે તે કોઇથી જોઇ શકાતો નથી. તે દૃષ્ટા પણ નથી કારણ કે દૃષ્ટા શબ્દનો સંબંધ દૃશ્યની જોડે જ હોય છે અને જે કંઇ દૃશ્ય કહેવાય છે તે સર્વ આત્મામાં જ છે. આમ આત્મા એકલો જ કર્તા કે કર્મ તરીકે સંડોવાયેલો નથી. બીજા બધા એક યા બીજી કક્ષામાં આવી જાય છે.

२३८०४

પ્રકરણ ૪: જીવ

મન અહં-ભાવ વિના અન્ય કશું નથી. મન અને અહંભાવ એક જ છે. ચિત્ત, બુદ્ધિ અને અહંભાવ એ બધાંનું સામૂહિક નામ 'મન' છે. જેમ કોઇ પુરૂષની જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓ અનુસાર તેનાં જુદાં જુદાં નામો હોય છે તે જ પ્રકારે મનનાં જુદાં જુદાં નામો છે. જીવ પણ અહંભાવ સિવાય અન્ય કશું નથી અને વળી તે કેવળ મન જ છે. અહંભાવના ઉદયની સાથે સાથે, મન આત્માનું પ્રતિબિંબ મેળવીને તપાવેલા લાલ લોઢાની જેમ ઉદય પામે છે. તપાવેલા લોઢામાંના અગ્નિની ખબર કેવી રીતે પડે? શું એમ સમજવું કે લોઢું અને અગ્નિ એક જ છે? જેવી રીતે અગ્નિ અને તપાવેલું લોઢું અભિન્ન છે તેવી જ રીતે જીવ, આત્માથી અભિન્ન એવા અહંભાવ સિવાય અન્ય કોઇ જ નથી. આ પ્રકારે જીવનો સાક્ષીરૂપી આત્મા બીજો કોઇ નહિ પણ અહંભાવરૂપે પ્રવર્તતો જીવ પોતે જ છે, જે અન્તે તો ચૈતન્યના પ્રતિબિંબવાળું મન જ છે. એ જ આત્મા લોઢામાંના અગ્નિની જેમ* હૃદયમાં નિર્લેપપણે પ્રકાશે છે

---

* જેવી રીતે તપાવેલા લોઢામાંના અગ્નિ પર, ધાતુના ઘાટ બદલનારા હથોડાના ઘાની અસર થતી નથી તેવી જ રીતે જીવનની ચડતીપડતી તથા સુખદુઃખની અસર માત્ર અહંભાવ પર થાય છે અને આત્મા તો શુદ્ધ અને નિષ્કલંક રહે છે.

એટલું જ નહિ પણ તે આકાશ જેવો અનંત છે. તે હૃદયમાં શુદ્ધ ચૈતન્યરૂપે સ્વયં-પ્રકાશિત છે અને એકમેવાદ્વિતીય છે. વિશ્વના સકલ જીવોમાં વ્યાપેલો હોઇ તે પરમાત્મા અથવા બ્રહ્મ કહેવાય છે. પરમાત્મા સર્વે હૃદયોમાં વસે છે એટલે તેનું બીજું નામ હૃદય જ છે.†

પૂર્વોક્ત ઉદાહરણમાં તપાવેલા લોઢાને જીવ સમજવાનો છે. તેની અંદરનો અગ્નિ સાક્ષીરૂપી આત્મા અને લોઢું અહંભાવ છે. શુદ્ધ અગ્નિ-જવાળા એ સર્વવ્યાપી અને સર્વજ્ઞ પરમાત્મા છે.

---

† अयं हृदि स्थितस्साक्षात्सर्वेषामविशेषतः ।
तेनैव हृदयं प्रोक्तश्शिवस्संसारमोचकः ॥

પ્રકરણ ૫ : પરમાત્મા

આંતર વિચાર અને બાહ્ય પદાર્થો વચ્ચે રહેલી સમાનતામાં અંતર્હિત રહેલો સાર્વત્રિક નિયમ જ મનનું સાચું તાત્પર્ય છે. આ કારણસર આપણી બહારના પદાર્થોરૂપે ભાસમાન થતા દેહ અને જગત, માત્ર માનસિક પ્રતિબિંબો જ છે. આ સર્વે રૂપોમાં કેવળ હૃદયકમળ જ વ્યકત થાય છે. સર્વરૂપાત્મક હૃદયપદ્મની મધ્યમાં અથવા શુધ્ધ મનો–આકાશમાં સ્વયં–પ્રકાશમાન 'હું'નો આત્મજ્યોતિ સર્વદા ચમક્યા કરે છે. તે સકલ ભૂતોમાં વ્યાપેલો છે એ કારણસર તે વિશ્વસાક્ષી અથવા તુર્યાવસ્થા* પણ કહેવાય છે.

આ અસીમ વિસ્તાર જ પરમાત્મા અથવા આત્મારૂપી સત્સ્વરૂપ છે અને તે 'હું'ની અંદર ચૈતન્યરૂપે, અહંતારહિત અને અવિચ્છિન્નપણે સકલ જીવોમાં વિલસે છે. આને જ તુર્યાતીત અવસ્થા કહે છે. જેવી રીતે ઉજવલ જ્યોતિશિખાની છેક અંદરના વચલા નીલ ભાગમાં તેમજ દૂર દૂર પ્રસરેલા અનંત પ્રદેશમાં આકાશ એકસરખું વિસ્તરેલું છે તેવી જ રીતે તુર્યાવસ્થારૂપી જ્યોતિની અંદર તેમજ બહાર અને સર્વત્ર જે પરમ ચૈતન્યપ્રદેશ અર્થાત્ સર્વરૂપાત્મક સદ્વસ્તુ ચમકી રહ્યું છે, તેનું જ આપણે ધ્યાન ધરવું જોઇએ. જે પ્રમાણે આકાશ દીપશિખાની અંદર તેમજ બહાર પણ વિસ્તરેલું છે તે જ પ્રમાણે વાસ્તવિક અવસ્થા તે જ

---

* જાગ્રત પ્રથમ દશા છે, સ્વપ્ન બીજી અને સુષુપ્તિ ત્રીજી દશા છે. આ ત્રણે દશાઓ દરમિયાન તેમજ તેની યે પર શુદ્ધ ચૈતન્ય વિદ્યમાન હોય છે એટલે તે આ ત્રણ દશાઓમાં ગણી શકાય નહિ. આથી શાસ્ત્રોમાં તેને તુર્યા (ચોથી) અવસ્થા કહી છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિની ત્રણે દશાઓથી પર એવી તેની પરમ શુદ્ધ દશામાં તે તુર્યાતીત કહેવાય છે.

છે કે જે સર્વત્ર પ્રકાશી રહે છે. પરંતુ પ્રકાશ પ્રત્યે જગાયે લક્ષ આપવું જોઇએ નહિ. માત્ર આટલું જાણીએ તો બસ છે કે સદ્વસ્તુ એવી દશા છે કે જેમાં અહંભાવ–હુંપણાનો ભાવ લેશ પણ હોતો નથી.

પોતાને વિષે બોલતી વખતે પ્રત્યેક માનવી છાતી તરફ નિર્દેશ કરે છે એ જ આ વાતનું પૂરતું પ્રમાણ છે કે પરમાત્મા પ્રત્યેક હૃદયમાં આત્મા તરીકે વસે છે. સકલ જીવોના હૃદયમાં વાસ કરતો હોવાને કારણે પરમાત્માનું બીજું નામ 'હૃદય' છે. વસિષ્ઠ મુનિ પણ કહે છે કે પરમાત્મા હૃદયની અંદર 'હું–હું' રૂપે સદા પ્રકાશમાન છે એ ભૂલી જઇ તેની શોધ પોતાની બહાર કરવી એ ચમકદાર સ્ફટિકના લોભે હાથમાંના કૌસ્તુભરત્નને ફેંકી દેવા બરાબર છે.*

એકમાત્ર સર્જક, પાલક અને સંહારક પરમાત્માને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રૂદ્ર, ગણપતિ, મહેશ્વર અને સદાશિવ આદિ કાલ્પનિક નામો આપવામાં વેદાંતીઓ અધર્મ સમજે છે. આપણે મનો-ભાવના દ્વારા આપણી જાતનો મૂર્તિઓમાં વિસ્તાર કરીએ છીએ અને પછી તેને પૂજીએ છીએ કારણ કે આપણે સાચી આંતરિક પૂજા સમજતા નથી; માટે સર્વજ્ઞ આત્માનો બોધ એ જ જ્ઞાનની પરમાવધિ છે.†

---

* संत्यज्य हृद्गुहेशानं दैवमन्यं प्रयान्ति ये ।
ते रत्नमभिवाञ्छन्ति त्यक्त हस्तस्थकौस्तुभाः ॥

† येन ज्ञातमिदं सर्वं ज्ञातं भवति ।
यदेकविज्ञानेन सर्वमविज्ञातं विज्ञातं भवति ॥

પ્રકરણ ૬ : બ્રહ્મવિદ્યા

શરીરને આત્મા સમજી બહાર ભ્રમણ કરનાર અહંકારરૂપી મનનું જ્યારે હૃદયમાં દમન કરવામાં આવે છે, શરીરમાંના અહંભાવને જીતવામાં આવે છે તથા એકાગ્ર ચિત્તે અને મૌન સેવીને આત્માનુસંધાન દ્વારા 'શરીરમાં જે વસે છે' તેની વિચારણા કરવામાં આવે છે ત્યારે 'હું–હું' રૂપી સૂક્ષ્મ પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રકાશ અન્ય કોઇ નહિ પણ હૃદયકમળ-નિવાસી અને ઇશ્વરના ધામ અર્થાત શરીરરૂપી નગરીમાં બિરાજતા પરમાત્મા જ છે. આવો અનુભવ થયા પછી સાધકે એવી શ્રદ્ધાપૂર્વક નિશ્ચલ રહેવું જોઇએ કે આત્મા અંદર, બહાર, સર્વત્ર અને સર્વથી પર છે છતાં કંઇ યે નથી અને વળી તે જ સ્વયં પરમાત્મા છે. 'શિવોऽહમ્' ભાવના આ જ છે અને તે તુર્યાવસ્થા પણ કહેવાય છે.

આ દિવ્ય અનુભવથી યે જે પર છે તે જ પરમેશ્વર છે, પરમાત્મા છે. તેનાં અનેક નામો છે. તેને તુર્યાતીત અને હૃદયમાં જ્યોતિરૂપે પ્રકાશતા સર્વવ્યાપી પરમાત્મા કહે છે. અષ્ટાંગ યોગના ધ્યાન અને ધારણામાં થતા એનાં સ્વરૂપદર્શનનાં ચિદાકાશ, વિશુધ્ધ જ્ઞાન, હૃદયાકાશમાં પ્રકાશતા પરમાત્મા, આનંદ, આત્મા, પ્રજ્ઞા આદિ નામો છે. 'શિવોऽહમ'–ભાવના દ્વારા આત્માના આવા ધ્યાનના દીર્ઘ, સતત અને દૃઢ અભ્યાસ વડે હૃદયમાંનો અજ્ઞાનાંધકાર તેમજ તેમાંથી ઊપજતાં બધાં વિઘ્નો નાશ પામે છે અને પૂર્ણ પ્રજ્ઞાનો ઉદય થાય છે. આ પ્રકારે, શરીરમંદિરમાં બિરાજતા સત્સ્વરૂપને હૃદયગુફામાં ઓળખવું એ જ સકલ ભૂતમાત્રમાં વ્યાપેલા પરમાત્માનો વસ્તુતઃ સાક્ષાત્કાર

કરવા બરાબર છે, કારણ કે હૃદય અથવા શરીરમંદિર જ સર્વસ્વ છે.

ભગવદ્ ગીતાનું કથન છે કે *'નવદ્વારોવાળી દેહનગરીમાં જ્ઞાની આનંદપૂર્વક રહે છે' અને શ્રુતિનું યે પ્રમાણ છે કે 'શરીર મંદિર છે અને જીવ પરમાત્મા છે. તેની જો 'સોऽહમ'–ભાવપૂર્વક ઉપાસના કરવામાં આવે તો મુક્તિ મળે છે.† પંચકોશનું શરીર જ ગુહા છે, હૃદય જ ગુહા છે અને તેમાં બિરાજતા પરમાત્મા ગુહેશ છે. પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાની આ ક્રિયાને ‡દહરોપાસના, દહરવિદ્યા અથવા બ્રહ્મજ્ઞાન કહે છે. આનાથી અધિક શું કહેવાનું રહે છે? એટલું જ જાણવું બસ છે કે આપણે પ્રત્યક્ષ અને તાત્કાલિક અનુભવ દ્વારા તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ.

---

* सर्वकर्माणि मनसा संन्यस्याऽऽस्ते सुखंवशी।
नवद्वारे पुरे देहि नैव कुर्वन्नकारयन् ॥

† देहो देवालयः प्रोक्तो जीवो देवस्सदाशिवः।
सोऽहंभावेन पूजयेत्... ... ...
... ...स मुक्तिमाप्नुयात् ॥

‡ अथ यदिदमस्मिन् ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन् यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं तद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति ॥ ८–१ ॥ छांदोग्य उपनिषद्

આ મનુષ્યશરીરરૂપી બ્રહ્મપુર વિશે કમળ જેવું એક સૂક્ષ્મ સ્થાન છે. તેમાં દહર–આકાશ છે; તેમાં જે (સ્વરૂપ) રહેલું છે તે જ શોધવાયોગ્ય છે અને તેને જ જાણવાની ઇચ્છા રાખવી યોગ્ય છે.

પ્રકરણ ૭ : ઇશ્વરની આરાધના

નિર્ગુણ પરમાત્માની આરાધનાનો આશય **अहं ब्रह्माऽस्मि** ભાવનાને કદાપિ ન ભૂલવાનો છે, કારણ કે **अहं ब्रह्माऽस्मि** ના ધ્યાનમાં જ યજ્ઞ, દાન, તપ, વ્રત, જપ, યોગ અને પૂજા આવી જાય છે. ધ્યાનનિષ્ઠામાં નડતાં કોઇ પણ વિઘ્નોને દૂર કરવાનો એકમાત્ર ઉપાય એ છે કે મનને કોઇ યે વિષયનો વિચાર ન કરવા દેતાં, તેને આત્મામાં અંતર્મુખ કરવું અને જે કંઇ બને છે તે ઉદાસીન ભાવે જોયા કરવું. આ વૃત્તિ સહજ થવી જોઇએ. આ સિવાય અન્ય કોઇ ઉપાય જ નથી. એક ક્ષણ પણ આત્મા પરથી દૃષ્ટિ દૂર કરવી નહિ. મનને આત્મામાં અર્થાત્ હૃદયસ્થ 'હું'માં સ્થિર કરવું તે જ યોગ, ધ્યાન, જ્ઞાન, ભક્તિ, જપ અને ઉપાસનાની પરાકાષ્ઠા છે. પરમાત્મા અહમ્ યા આત્મસ્વરૂપમાં વસે છે એટલે મનને આત્મામાં વિલીન કરીને તેનું સતત દમન કરવામાં જ પૂજાની સર્વ વિધિઓ સમાઇ જાય છે. જો કેવળ મન નિગ્રહમાં આવી જાય તો બાકી સર્વ હસ્તગત થાય છે. મન સ્વયં *કુંડલિની–શક્તિ છે. સ્થૂળ દૃષ્ટિએ તેનો આકાર ગૂંચળું વાળીને બેઠેલા સર્પ જેવો છે. સૂક્ષ્મ †ષટ્ચક્રોની કલ્પના, યોગના નવા શિખાઉઓ માટે જ ઉપયોગી છે.

---

* કરોડ રજ્જુને નીચલે છેડે કુંડલિની સુપ્ત પડેલી છે. તેની શક્તિ અદ્ભુત ગણાય છે. સુપ્તાવસ્થામાંથી જાગ્રત થતાં તે પ્રથમ તો સિદ્ધિઓ અપાવે છે અને પછી આધ્યાત્મિક જ્યોતિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

† આ ચક્રો સૂક્ષ્મ શરીરમાં હોવાનું મનાય છે. તે કરોડ રજ્જુમાં સ્વાધિષ્ઠાનથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધીના ભાગમાં અમુક અમુક અંતરે આવેલાં છે; કુંડલિની અથવા જીવનધારા પોતાના ઉર્ધ્વગમન વખતે આ ચક્રોમાં થઇને પોતાનો માર્ગ કરી લે છે અને એ રીતે સાધકને સિદ્ધિઓ બક્ષે છે.

આપણે ભિન્ન ભિન્ન વિચારોથી ચંચળ બનીએ છીએ એટલા માટે જો આપણે આત્મા જે સ્વયં પરમાત્મા છે તેનું નિરંતર ચિંતન કરીએ તો એ એક જ વિચાર યથાક્રમે બીજા સર્વ વિચારોનું સ્થાન લઇ લે છે અને અન્તે એ વિચાર પણ અદૃશ્ય થાય છે. છેવટે જે શુધ્ધ ચૈતન્ય શેષ રહે છે તે જ ઇશ્વર—સાક્ષાત્કાર છે; તે જ મુકિત છે. સ્વસ્વરૂપનું સ્મરણ અથવા નિત્ય પરિપૂર્ણ સ્વાત્મભાવના જ યેાગની અંતિમ સીમા છે તેમ જ યેાગ, જ્ઞાન તથા બીજી બધી તપશ્ચર્યાએ છે. જો કે મન સ્વસ્થિતિ છોડીને તથા બહિર્મુખ થઇને, બહારના વિષયેામાં ભટકયાં કરે છે તેા પણ આપણે સાવધ રહી, આ પ્રકારનેા વિચાર કરવેા જોઇએ: "અરે! શરીર એ હું નથી; ત્યારે હું કેાણ?" આવી વિચારણા દ્વારા મનને અંતર્મુખ કરી, સ્વસ્થિતિમાં સ્થાપવું જોઇએ. સર્વ અનર્થોનેા અંત લાવવા માટે અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ માટે "હું કેાણ?" ની વિચારણા જ એકમાત્ર ઉપાય છે. એને ગમે તે નામે અને ગમે તે પ્રકારે વર્ણવવામાં આવે પણ સંક્ષેપમાં એ જ સંપૂર્ણ હકીકત છે.

પ્રકરણ ૮ : મુક્તિ

જીવ મન જ છે અને પોતાના સ્વસ્વરૂપ આત્માને ભૂલી જઇ તે બંધનમાં જકડાય છે. આથી તેની આત્માની અથવા પોતાના શાશ્વત મૂળ સ્વરૂપની શેાધ 'કાખમાં છેાકરૂં અને ગામમાં શેાધવા નીકળવા' જેવી છે.

આમ છતાં, આત્માને ભૂલી ગયેલેા જીવ, એકાદ વખત આત્માને જાણવાથી પૂર્વ જન્મની વાસનાઓને કારણે મુક્તિ મેળવતેા નથી એટલે કે આત્મ–સાયુજ્ય પામતેા નથી. આથી તે વારંવાર શરીરને આત્મા ગણવાનેા ગેાટાળેા કરે છે અને પોતે વસ્તુતઃ આત્મા છે એ હકીકત ભૂલી જાય છે. લાંબા કાળની વાસનાઓ, દીર્ઘ અનુસંધાન વડે જ ભૂંસી શકાય છે. એ ધ્યાન આ પ્રકારે થવું જોઇએ: 'હું શરીર નથી, ઇન્દ્રિયેા નથી, મન આદિ નથી પણ હું આત્મા છું.' માટે અહંભાવ અર્થાત મન કે જે વાસનાઓના ભારા સિવાય અન્ય કંઇ જ નથી અને જે 'હું'ને શરીર ગણવાની ભ્રાંતિ ઊભી કરે છે, તેને વશ કરવું જોઇએ અને એ રીતે સકલ દેવેાના સત્સ્વરૂપ દિવ્ય આત્માની ભકિત તથા પૂજા લાંબા કાળ સુધી કરીને, આત્મસાક્ષાત્કારને નામે એાળખાતી પરમ મુકત દશા પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. આવું આત્માનુસંધાન મનનેા નાશ કરે છે અને જે પ્રમાણે ચિતામાંની રાખ ખસેડવા માટે વપરાતું સળેખડું પોતે જ અન્તે બળી જાય તે જ પ્રમાણે આત્મ–ખેાજ પણ અન્તે સ્વયં મટી જાય છે. આ દશા મુકિતની છે. એનાં જ બીજાં નામેા આત્મા, પ્રજ્ઞા, જ્ઞાન, ચૈતન્ય, ઇશ્વર અને પરબ્રહ્મ છે.

કોઇ અમલદારને એકાદ વાર જોવાથી, કોઇ માણસ મોટો અમલદાર થઇ શકે ખરો ? તે જો પ્રયત્ન કરે અને એ પદવી માટે લાયકાત મેળવે તો તે જરૂર અમલદાર થઈ શકે. એ જ પ્રમાણે મનની જેમ બંધનમાં પડેલો જીવ પોતે આત્મા છે એવી એકાદ વાર ઝાંખી કરવાને કારણે, દિવ્ય આત્મા થઇ શકે ખરો ? મનના નાશ વિના તે અશકય નથી શું ? રાજાને માત્ર મળવાથી અને પોતે રાજા છે એમ જાહેર કરવાથી કોઇ ભિખારી રાજા થઇ શકે ખરો ? એ જ રીતે, 'હું આત્મા છું, બ્રહ્મ છું' એવા દીર્ઘ અને અખંડ ધ્યાન દ્વારા જ્યાં સુધી મનનાં બંધન કાપવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી મનોનાશની સાથે સાથે આવતી પરમ શીતલ શિવસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ અશકય છે.

'જીવ એ જ શિવ છે અને શિવ એ જ જીવ છે. જીવ કેવળ શિવ છે. ડાંગર ફોતરાંવાળી હોય છે; છડયા પછી તેના ચોખા બને છે. એ જ પ્રકારે, કર્મનાં બંધન હોય ત્યાં સુધી તે જીવ છે અને બંધનમાંથી છૂટતાં તે નિત્ય શિવસ્વરૂપે પ્રકાશે છે.* શાસ્ત્રો આ પ્રમાણે કહે છે અને વધારામાં જાહેર કરે છે કે 'જ્યાં સુધી 'હું'નો સંકલ્પ, જે મન જ છે અને જે હ્રદયમાં અજ્ઞાનરૂપે જામેલો છે, તે નાશ પામે નહિ ત્યાં સુધી હ્રદયમાં મનનો નિરોધ કર્યા કરવો જોઇએ. આ જ્ઞાન તેમજ ધ્યાન છે;

---

* जिवश्शिवश्शिवो जीवः स जीवः केवलश्शिवः ।
तुषेण बद्धो व्रीहिस्स्यात्तुषाभावे तु तण्डुलः ॥
एवं बद्धस्तथा जीवः कर्मनाशे सदाशिवः ।
पाशबद्धस्तथा जीवः पाशमुक्तस्सदाशिवः ॥

બીજું સર્વ માત્ર ભાષણબાજી અને પંડિતાઇ છે.'† અને આ અંતિમ કથનાનુસાર, શક્ય હોય તેવા પ્રત્યેક પ્રયત્ન દ્વારા મનને પરમેશ્વર પર દૃઢ કરવું જોઇએ, તેના વિષે જાગ્રત રહેવું જોઇએ અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઇએ.

જેવી રીતે બ્રાહ્મણ નટ નાટકમાં ગમે તે ભૂમિકા ભજવતો હોય છતાં તે પોતાનું બ્રાહ્મણત્વ ભૂલતો નથી તેવી જ રીતે મનુષ્યે પોતાને શરીર ગણવાની ભૂલ કરવી નહિ પરંતુ પોતાની પ્રવૃત્તિ ગમે તે હોય તો યે તેણે પોતે આત્મા છે એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો જોઇએ. જેમ જેમ મન સ્વસ્થિતિમાં લીન થતું જશે તેમ તેમ આત્મદર્શન થતું જશે. આવી લીનતા દ્વારા પરમ આનંદ પમાય છે અને આત્મા આપોઆપ વ્યક્ત થાય છે. પછી આવી દશાવાળા મનુષ્યના મન પર, બહારના પદાર્થો જોડેના સંસર્ગથી ઊપજતાં સુખદુઃખની અસર થશે નહિ. તે પ્રત્યેક વસ્તુને સ્વપ્નવત્ અને આસક્તિ વિના જોશે. 'ત્યારે આ સારૂ છે કે તે? આ કરૂં કે તે?' આવા આવા વિચારોને ઊભા થવા દેવા ન જોઇએ અને આવા વિચારો ઊભા થાય તે પહેલાં જ તેને પોતાની અંદર દબાવી દેવા જોઇએ. તેને થોડી વાર પણ નિભાવી લેવામાં આવે તો તે કપટી મિત્રની જેમ આપણું હિત કરવાનો ડોળ કરી, આપણને જમીન પર ઊંધે માથે પટકી પાડશે. સ્વસ્થિતિમાં દૃઢ થયેલું મન અહંભાવ ધરાવી શકે ખરૂં અથવા પોતાને કંઇ સમસ્યાઓ ઊકેલવાની છે એવો સંકલ્પ કરી શકે ખરૂં? આ સંકલ્પો જ શું બંધનરૂપ નથી?*

---

† तावदेव निरोद्धव्यं यावद्धृदि गतं क्षयम् ।
एतद् ज्ञानं च ध्यानं च शेषो न्यायश्च विस्तरः ॥

* संकल्पमात्रसंभवोबन्धः ।

માટે જ્યારે જ્યારે પૂર્વ વાસનાઓને કારણે આવા વિચારો ઊભા થાય ત્યારે ત્યારે તેને અટકાવવા માટે, મનને વિચારોની પાછળ ન જવા દેતાં તેને સ્વસ્થિતિમાં રાખવાની સાથે સાથે સાધકે પોતાના સમસ્ત વ્યવહારમાં અનાસક્ત અને ઉદાસીન રહેવું જોઇએ. આવા વિચારો ઊભા થાય છે અને અધિકાધિક દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે તેનું કારણ આત્માની વિસ્મૃતિ નથી શું ? 'હું કર્તા નથી; સર્વ કર્મો માત્ર ત્રિકરણની ચેષ્ટા જ છે.' આવી વિવેકપૂર્ણ વિચારણા, વાસનાઓમાંથી જન્મેલા વિચારોની ઘરેડમાં ઘૂમતા મનને સ્વસ્થિતિ ભણી પાછું વાળે છે ખરી, પરંતુ આવો વિવેકભર્યો અંકુશ માત્ર વિચારમય મનને સારૂ જ આવશ્યક છે. બીજી બાજુથી, જે મન દિવ્ય આત્મામાં દૃઢસ્થ થયેલું છે અને પ્રવૃત્તિમય હોવા છતાં અનાસક્ત રહે છે તે આવા વિચારો કરે ખરૂં કે 'હું શરીર છું, હું કામ કરૂં છું' અથવા 'હું કર્તા નથી; આ કર્મો માત્ર ત્રિકરણ-ચેષ્ટા જ છે' એવી વિવેકપૂર્ણ વિચારણા કરે ખરૂં ? સાધકે ધીરે ધીરે બધાં જ શકય સાધનો દ્વારા આત્મ-જાગ્રત રહેવા માટે સતત પ્રયાસ કર્યા કરવા જોઇએ. જો આમાં સફળતા મળે તો બધું જ પ્રાપ્ત થાય છે. મનને બીજા કોઇ પણ પદાર્થ ભણી દોરાવા ન દેવું જોઇએ. પ્રારબ્ધવશાત્ આવી પડેલાં કર્મોમાં રોકાયેલા હોવા છતાં, સાધકે મસ્ત માણસની જેમ કર્તાપણાની ભાવના ન રાખતાં, આત્મામાં અથવા સ્વસ્થિતિમાં ટકી રહેવું જોઇએ. આવા પ્રકારની દૃઢ ભકિતનો કદાપિ ત્યાગ ન કરીને અને ઉદાસીન ભાવ રાખીને કેટલાયે ભકતોએ પોતાનો વ્યવહાર ચલાવ્યો નથી શું ?

સત્વગુણ અથવા આકાશવત્ શુધ્ધ હોવાનો ગુણ એ મનનો સ્વભાવ છે એટલે તે મનોઆકાશ કહેવાય છે. આ કારણસર રજોગુણના પ્રભાવથી મન ચંચળ બને છે અને

તમોગુણની અસરથી તે ભૌતિક જગતરૂપે વ્યક્ત થાય છે. એક બાજુથી ચંચળ બનેલું હોવાથી અને બીજી બાજુથી સ્થૂળ પ્રકૃતિનું રૂપ ધારણ કરેલું હોવાથી, મનને સત્ય વસ્તુનું દર્શન થઇ શકતું નથી. જે પ્રમાણે લોઢાના ભારે કાંઠલા (શટલ) વડે રેશમના નાજુક તારો વણી શકાતા નથી અથવા તો પવનથી હાલતા દીપકના પ્રકાશમાં કોઇ કળાપૂર્ણ ચિત્રના નાજુક આછાઘેરા રંગોનો ભેદ પારખી શકાતો નથી તે જ પ્રમાણે તમોગુણથી સ્થૂળ અને ભારે તથા રજોગુણથી ચંચળ અને અસ્થિર બનેલા મન વડે સત્ય જ્ઞાનનો અનુભવ મેળવી શકાતો નથી, કારણ કે સત્ય અત્યંત સૂક્ષ્મ અને પ્રશાંત છે. કેટલાંયે પૂર્વજન્મોમાં કરેલાં નિષ્કામ કર્મો દ્વારા શુદ્ધ થયેલું મન, જ્યારે ગુરૂનો ઉપદેશ મેળવી અને બ્રહ્મધ્યાન દ્વારા નિદિધ્યાસનો દીર્ઘ અભ્યાસ કરી સૂક્ષ્મ અને શાન્ત બને છે, ત્યારે જ તમોગુણને લીધે જગતરૂપી જડતામાં થતું તેનું રૂપાંતર અને રજોગુણને લીધે તેનામાં ઉપજતી ચંચળતા બંધ થાય છે. પછી મન પોતાનું સૂક્ષ્મ અને સ્થિર સ્વરૂપ પુનઃ ધારણ કરી લે છે. ધ્યાનના નિરંતર અભ્યાસ દ્વારા જે મન સૂક્ષ્મ અને સ્થિર થયેલું છે તેની અંદર જ સ્વસ્વરૂપનો આનંદ અભિવ્યક્ત થાય છે. જે પોતાના સૂક્ષ્મ મનમાં આ આનંદનો અનુભવ મેળવે છે તે જ જીવનમુક્ત છે.

સતત ધ્યાન દ્વારા મનને રજોગુણ અને તમોગુણ રહિત કરવાથી, સૂક્ષ્મ મનની અંદર સ્પષ્ટપણે આત્માનંદનો અનુભવ થાય છે. આવા મનો–આકાશ દ્વારા યોગીઓ ત્રિકાળજ્ઞાન મેળવે છે. રામગીતામાં આ દશાને નિર્ગુણ બ્રહ્મ તરીકે તથા એકમેવાદ્વિતીય વિશ્વાત્મા તરીકે વર્ણવી છે. જે દશા મન અને વાણીથી પર છે અને જે ત્રિગુણાતીત બ્રહ્મ જ છે તે શાશ્વત

દશા મેળવનાર વિદેહમુકત કહેવાય છે. સારાંશ કે પૂર્વોકત સૂક્ષ્મ મનને પણ જ્યારે નાશ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનો આનંદાનુભવ પણ અદૃસ્ય થાય છે. તે આનંદના અગાધ સાગરમાં ડૂબી જઇ, તેની જોડે તદ્રૂપ થઇ જાય છે, એકરૂપ બની જાય છે અને પછી તેને કોઇ વસ્તુ પોતાથી ભિન્ન દેખાતી નથી. આ જ વિદેહમુકિત છે. એ દશાથી પર કંઇજ નથી. તે અંતિમ દશા છે.

જેવી રીતે આત્મ-સ્વરૂપમાં અવસ્થિત થવાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી, 'अहं ब्रह्माऽस्मि'નો અનુભવ વૃદ્ધિ પામે છે અને સહજ બને છે તેવી જ રીતે મનનું ચાંચલ્ય અને જગતના અસ્તિત્વનો વિચાર પણ અભ્યાસ દ્વારા શનૈ: શનૈ: લુપ્ત થાય છે. જ્યારે આ પ્રકારે વિઘ્નો દૂર કરવામાં આવે છે ત્યારે બ્રહ્માત્મ-ભાવનાં સ્પષ્ટ દર્શન થાય છે. કોઇ પણ અનુભવ મન વિના મેળવી શકાતો નથી એટલે જ આત્મજ્ઞાન સૂક્ષ્મ મન વડે જ પમાય છે. વિશુદ્ધાનંદના અગાધ સાગરમાં સૂક્ષ્મ મનને સંપૂર્ણ-પણે તદ્રૂપ કરી દેવું એ જ વિદેહમુકિત છે. આ દશા અનુભવથી પર છે એટલે કે વિદેહ મુકિતમાં અનુભવવાનું કશું રહેતું જ નથી. તે પરમોચ્ચ દશા છે. 'હું શરીર નથી; હું શુદ્ધ આત્મા છું' આવો સ્પષ્ટ અને શંકારહિત અનુભવ જીવનમુકતે મેળવેલો હોય છે. આમ છતાં સંપૂર્ણ મનોનાશ ન થયો હોય તો એવો જીવનમુકત પણ, તેના પ્રારબ્ધ અનુસાર બાહ્ય પદાર્થો જોડે સાંયોગિક સંસર્ગમાં આવવાથી, બીજાઓને દુ:ખી થતો દેખાય છે અને તેના મનનો સંપૂર્ણ વિલય ન થવાથી, તેને અખંડ અને નિત્ય આનંદનો અનુભવ ન મળતો હોય એવું બીજાઓને ભાસે છે. જ્યારે મન નિરંતર ધ્યાનાભ્યાસ દ્વારા સૂક્ષ્મ અને શાન્ત બને છે ત્યારે જ તેને જીવનમુકિતનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રકરણ ૯: યોગમાર્ગ

આગલા પ્રકરણમાં વર્ણવેલી ધ્યાનરૂપી ભક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે, યમ અને નિયમનાં સાધનો સૂચવવામાં આવ્યાં છે. યમમાં સાત્વિક જીવનની સાથે સાથે અહિંસા. સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ વ્રતોનું પાલન કરવાનું હોય છે. નિયમમાં પણ સાત્વિક જીવન ઉપરાંત શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાનનું આચરણ કરવાનું હોય છે. યોગનાં જુદાં જુદાં આસનોમાં ૮૪ મુખ્ય ગણાય છે. આમાંનાં સિંહ, ભદ્ર, પદ્મ અને સિદ્ધ આસનો શ્રેષ્ઠ ગણાય છે અને શાસ્ત્રો કહે છે કે એ ચારમાંયે સિદ્ધાસન પરમ શ્રેષ્ઠ છે. યોગ અને જ્ઞાન માર્ગ વચ્ચેના ભેદ મુજબ, ઉપરોક્ત સાધનોના બે પ્રકાર છે. પ્રાણરોધન એ યોગ છે અને મનોનિગ્રહ એ જ્ઞાન છે. પ્રત્યેક સાધકને તેના સંસ્કાર અનુસાર, બેમાંથી એક પ્રકારના સાધનનો અભ્યાસ સરળ લાગે છે. યોગમાર્ગના પ્રાણબંધન દ્વારા મનનું અને જ્ઞાનમાર્ગના મનોનિગ્રહ દ્વારા પ્રાણનું દમન થાય છે. આમ બન્ને એક જ છે. બન્નેનો હેતુ મનોનિગ્રહ છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ: આ અષ્ટાંગ યોગ છે. પ્રાણાયામના રેચક, પૂરક અને કુંભક એમ ત્રણ પ્રકાર છે. રેચક એટલે પ્રાણવાયુને બહાર કાઢવો. કુંભક એટલે પ્રાણવાયુનું અંદર સ્તંભન કરવું. સકલ શાસ્ત્રોમાં રેચક અને પૂરકની માત્રાની સંખ્યા સમાન અને કુંભકની સંખ્યા બમણી સૂચવી છે. પરંતુ રાજયોગ શાસ્ત્રમાં કુંભકને પૂરકથી ચાર ગણો અને રેચકથી બમણો સૂચવ્યો છે. આ નિયમ પૂર્વોક્ત નિયમ કરતાં ઉત્તમ છે. માત્રાનો સમય, એક વાર ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં જેટલો સમય લાગે તેટલો ગણાય

છે. જ્યારે પ્રાણાયામનો આ પ્રકારનો અભ્યાસ, મૃદુતા અને ક્રમપૂર્વક તેમ જ શરીરમાં હલકાપણાના અનુપમ અનુભવ સહિત કરવામાં આવે છે ત્યારે ચલનરહિત અને આનંદસહિત રહેવાની દૃઢ વૃત્તિ મનમાં જાગૃત થાય છે. આ વેળાએ પ્રત્યાહારનો આરંભ કરવો જોઇએ.

પ્રત્યાહારમાં મનને બાહ્ય નામરૂપના વિષયોમાં ન પરોવતાં, એકમાર્ગાનુવર્તી બનાવવાનું હોય છે. અત્યાર લગી દોડાદોડ કરતા અને પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલા મનને એક સ્થળે સ્થિર કરવું એ કઠિન છે એટલા માટે (૧) પ્રણવ અથવા બીજા મંત્રોનું માનસિક ઉચ્ચારણ કરીને (૨) ભ્રૂકુટિ પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરીને (૩) નાસિકાગ્રહ પર દૃષ્ટિ જમાવીને અને (૪) કાનોમાં થતા નાદના મૃદુ પરિવર્તિત અનુસંધાન દ્વારા–અર્થાત્ ડાબા કાનમાં થતો નાદ જમણે કાને મૃદુપણે સાંભળીને અને જમણા કાનનો નાદ ડાબે કાને સાંભળીને–મનને એકાગ્ર થવાયોગ્ય બનાવી શકાય છે. પછી ધારણાનો અભ્યાસ શરૂ કરી શકાય છે.

ધારણા એટલે ધ્યાનયોગ્ય સ્થાન પર મનને સ્થિર કરવું. હૃદય અને બ્રહ્મરન્ધ્ર શ્રેષ્ઠ ધ્યાનયોગ્ય સ્થાનો છે. ઉપાસ્ય દેવતા અગર જ્યોતિરૂપી પ્રકાશમાન દેવતા પર મનને દૃઢતાપૂર્વક સ્થિર કરવું એને ધારણા કહે છે. પૂર્વોક્ત જ્યોતિ, હૃદય અને બ્રહ્મરન્ધ્રના અષ્ટદલ પદ્મના મધ્ય ભાગમાં આવેલો છે. (બ્રહ્મરન્ધ્ર સહસ્રદલ ગણાય છે છતાં વાસ્તવિક રીતે તે અષ્ટદલ છે અને પ્રત્યેક દલમાં ૧૨૫ નાની નાની પાંખડીઓ છે.) આ પ્રકારે મનને સ્થિર કર્યા પછી ધ્યાન ધરવું જોઇએ.

ઉપાસ્ય દેવતા વિના પોતાનું અસ્તિત્વ નથી અથવા દેવતાનું તેજોરૂપ અને પોતાનું આત્મસ્વરૂપ એક જ છે એવી

સોઽહંભાવનાને ધ્યાન કહે છે. સર્વાન્તર્યામી બ્રહ્મ, બુદ્ધિના સાક્ષીરૂપે હૃદયમાં વસે છે એવા શ્રુતિવાક્ય અનુસાર જેઓ, "આ રીતે વસે છે એવો હું કોણ?" એવી વિચારણા કરે છે અને તેમ કરી હૃદયપદ્મમાં બિરાજતા આત્મદેવતાનું સાયુજ્ય મેળવે છે, તેઓ સ્વયંભૂપણે 'अहम्–अहम्–હું–હું' રૂપે પ્રકાશમાન થાય છે.* આવા અનુસંધાનમાં રહેવું એ પણ ધ્યાન છે. અષ્ટદલપદ્મમાંના ઉપાસ્ય દેવતાના ધ્યાન કરતાં હૃદયમાં બુદ્ધિના સાક્ષીરૂપે બિરાજતા સર્વાન્તર્યામી બ્રહ્મનું ધ્યાન ઉત્તમ છે. સાધકે પોતાના સામર્થ્ય પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ધ્યાન પરિપક્વ થતાં જ્યારે મનનો લય થાય છે, મન ધ્યાન કરવાની ભાવના રહિત બને છે અથવા જ્યારે અહં–સ્વરૂપ નાશ પામે છે ત્યાર પછી જે સૂક્ષ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તે સમાધિ કહેવાય છે.

તીવ્ર સાવધાની દ્વારા જો નિદ્રાને સમાધિ અવસ્થાનું સ્થાન લેતી અટકાવવામાં આવે તો તે ઉત્તમોત્તમ શ્રેયની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. જો સાધક પ્રતિદિન પોતાના સામર્થ્ય અનુસાર, આ સાધનોનો નિયમિત અભ્યાસ કરે તો પરમેશ્વર તેને સત્વર મનોવિશ્રાંતિરૂપી પરમોચ્ચ પદે સ્થાપે છે. શાસ્ત્રોમાં અષ્ટાંગ યોગના વિભાગોનું સવિસ્તર વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે એટલે અહીં તો તેનું બને તેટલું ટૂંકું વર્ણન આપ્યું છે. આ વિષયનું અધિક વિસ્તૃત અને વિગતવાર જ્ઞાન મેળવવાની ઇચ્છાવાળા જીજ્ઞાસુએ યોગના અભ્યાસી અને અનુભવી જ્ઞાનીઓ પાસેથી તે મેળવવું જોઇએ.

---

* परिपूर्णः परात्मास्मिन्देहे विद्याधिकारिणी ।
बुद्धेः साक्षितया स्थित्वा स्फुरन्नहमितीर्यते ॥

પ્રણવ

પ્રણવ એટલે ૐકાર; તે **અ**કાર, **ઉ**કાર અને **મ**કાર એ ત્રણ અને બીજી અર્ધી માત્રાનો બનેલો છે. **અ**કાર જાગ્રત અવસ્થા, વિશ્વજીવ અને સ્થૂલ દેહ તરીકે ઓળખાય છે અને તે સૃષ્ટિનું પ્રતીક છે. **ઉ**કાર સ્વપ્નાવસ્થા, તૈજસ જીવ અને સૂક્ષ્મ દેહ તરીકે ઓળખાય છે અને સ્થિતિનું પ્રતીક છે. **મ**કાર સુષુપ્તિ, પ્રાજ્ઞ જીવ અને કારણ દેહ તરીકે ઓળખાય છે અને સંહારનું પ્રતીક છે. અર્ધમાત્રા, તુરીય, આત્મસ્વરૂપ અથવા અહંસ્વરૂપ તરીકે ઓળખાય છે. જે અવસ્થા આનાથી પર છે તે તુરીયાતીત છે અને આનંદમાત્ર સ્વરૂપ છે. અગાઉ ધ્યાનનો વિચાર કરતી વખતે અહંસ્વરૂપની આ ચોથી અવસ્થાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો. તે અમાત્રસ્વરૂપ પણ કહેવાય છે. તેમાં અકાર, ઉકાર અને મકારની ત્રણે માત્રાઓનો સમાવેશ થઇ જાય છે. તે મૌન મંત્ર અથવા અજપા જપ પણ કહેવાય છે. જપ ન થતો હોવા છતાં ચાલુ રહે તેને અજપા જપ કહે છે અને તેમાં પંચાક્ષર જેવા સર્વ મંત્રોનો સાર સમાઇ જાય છે. આ અવસ્થાનો અનુભવ મેળવવા સારૂ પ્રત્યાહાર કરવો એવો ઉલ્લેખ કરતી વખતે મનોમાત્ર જપની સૂચના કરવામાં આવી હતી.

"કૈલાસ, વૈકુંઠ, પરમ પદ આદિ વિવિધ નામે વર્ણવવામાં આવતી, સર્વાત્મક અષ્ટદલ હૃદયકમળના મધ્યભાગમાં બિરાજતી અને વિદ્યુતના તેજવાળી દીપજવાળાની જેમ ચમકતી **अंगुष्ठमात्रवस्तु** પર ધ્યાન ધરીને પુરૂષ અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરે છે" આ શ્રુતિવાક્ય અનુસાર ધ્યાન વિષેની સૂચનાનો અમલ કરવામાં કદાચ એમ પણ લાગે કે ધ્યાનમાં ભેદબુદ્ધિ રહેલી છે એટલે કે

પોતે વસ્તુથી ભિન્ન છે અથવા ધ્યાન, ભિન્ન ધ્યાન છે અગર વસ્તુ પરિચ્છિન્ન છે અથવા તો ધ્યાનમાં એકદેશબુદ્ધિ રહેલી છે. આવી શંકાઓનું નિવારણ કરવા માટે એવો બોધ કરવામાં આવ્યો છે કે જવાલાનું ધ્યાન અન્ય તરીકે નહિ પણ તન્મય તરીકે ધરવું જોઇએ. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે અહં–અહં–સ્ફુરણવાળા આત્મસ્વરૂપનો 'હું' એ જ જ્વાલાનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે. આમ શ્રુતિવાક્યોમાં ધ્યાન વિષે આપેલા બોધ પ્રત્યે હવે શંકાને સ્થાન રહેતું નથી. ધ્યાનના સર્વ પ્રકારોમાં, છેવટે જણાવેલો આત્મધ્યાનનો પ્રકાર શ્રેષ્ઠ છે. એનો અનુભવ થઇ ગયા પછી બીજા પ્રકારો અનાવશ્યક બને છે, કારણ કે એ સર્વ પ્રકારો એમાં અંતર્ભૂત છે. ખરૂં જોતાં, આનો અનુભવ મેળવવા માટે જ. બીજા પ્રકારો સૂચવવામાં આવે છે. સાધક પોતાના મનના પરિપાકને અનુકૂળ આવે એવો ધ્યાનનો પ્રકાર ગ્રહણ કરવો જોઇએ. જો કે કેટલાક ધ્યાનમાર્ગો એકબીજાથી ભિન્ન દેખાય છે છતાં એ બધા અન્તે એકમાં આવી મળે છે, એ વિષે લગારે શંકા સેવવી નહિ; કારણ કે શ્રુતિનું કથન છે કે "આત્માને ઓળખવો એટલે ઇશ્વરને ઓળખવો; ઇશ્વરને અન્ય સમજીને અને જે ધ્યાન ધરનાર છે તેનું સ્વરૂપ જાણ્યા વિના ધ્યાન ધરવું એ પોતાનાં પગલાં વડે પોતાની જ છાયા માપવા જેવું છે એટલે કે જેમ જેમ પુરૂષ માપતો જાય છે તેમ તેમ છાયા પાછળ પાછળ હટતી જાય છે." શ્રુતિવાક્ય આવું છે એ કારણસર ખરૂં જોતાં, આત્મધ્યાન જે આત્મસ્વરૂપ જ છે, તે જ શ્રેષ્ઠ છે કારણ કે આત્મા સર્વદેવાત્મક વસ્તુ છે.

પ્રકરણ ૧૦ : જ્ઞાનમાર્ગ

યેાગમાર્ગની જેમ જ્ઞાનમાર્ગને પણ અષ્ટાંગ છે, જેનેા ટૂંક પરિચય અહીં આપીએ છીએ. જ્ઞાનમાર્ગ અનુસાર, દેહાદિ પંચેન્દ્રિયેા અને વિષયેાના દેાષેાનેા વિવેકપૂર્વક ત્યાગ કરી, ઇન્દ્રિયેાને વશ કરવી એને યમ કહે છે અને સજાતીય વૃત્તિનેા વિકાસ સાધી, વિજાતીય વૃત્તિનેા ત્યાગ કરવેા એને નિયમ કહે છે. બીજા શબ્દેામાં નિયમ એટલે પ્રેમ અને પરમાત્માની ભક્તિ છે. જ્ઞાનયેાગ અનુસાર, જે આસનમાં બ્રહ્મચિંતન નિરંતર અને સરળતાપૂર્વક કરી શકાય તેનું નામ આસન છે. જ્ઞાનયેાગમાં પ્રાણાયામના રેચકનેા અર્થ, દેહેન્દ્રિયાદિ પંચવિષયેાનાં નામ-રૂપેાના બન્ને અંશેાનેા ત્યાગ કરવેા એ છે. પૂર્વેાક્ત નામરૂપમાં ગર્ભિત રહેલા સત્–ચિત–આનંદના અંશને ગ્રહણ કરવેા એ પૂરક કહેવાય છે. પૂરકમાં ગ્રહણ કરેલેા સચ્ચિદાનંદનેા અંશ પેાતાની અંદર ભરી રાખવેા એને કુંભક કહે છે. દેહેન્દ્રિયાદિ પંચવિષયેા વડે મનની શાંતિમાં અંતરાય ન થવા દેવેા એ પ્રત્યાહાર છે અને મનને બહિર્મુખ ન થવા દેતાં તેને હૃદયસ્થ રાખવું એ ધારણા છે. પૂરક દ્વારા મેળવેલેા સચ્ચિદાનંદનેા અંશ અને પેાતાનું આત્મસ્વરૂપ એ બન્ને એક જ છે એવી ભાવના દ્વારા ધારણા પ્રાપ્ત થાય છે. નામરૂપવાળેા અને પંચકેાશાત્મક શબ્દેહ 'હું' નથી એમ ગણી તેનેા ત્યાગ કર્યા પછી, આત્મવિચારના નિરંતર અભ્યાસને પરિણામે અહં–અહંરૂપે જે સ્વસ્વરૂપની સ્વયંસ્ફુર્તિ થાય છે તેની જોડે એકતા સાધવી એને જ્ઞાનયેાગમાં ધારણા કહે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે, પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે આસનાદિ નિયમેા બીનજરૂરી છે. સાધક ગમે તે સ્થળે

અને ગમે તે સમયે તેનેા અભ્યાસ કરી શકે છે. હૃદયમાં આત્મ-સ્વરૂપે પ્રકાશતા દિવ્ય સ્વરૂપ પર હરકેાઇ સાધન દ્વારા મનને સ્થિર કરવું અને એ દિવ્યસ્વરૂપની કદાપિ વિસ્મૃતિ ન થવા દેવી એ જ જ્ઞાનમાર્ગનું મુખ્ય તાત્પર્ય છે. જ્ઞાનીએા કહે છે કે પ્રમાદ સર્વ અનર્થોનું મૂળ છે અને મુમુક્ષુએાને માટે તેા તે મૃત્યુ જ છે.* યેાગમાર્ગમાં દર્શાવેલેા પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ અનાવશ્યક છે કે નહિ એવેા પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તેા તેનેા ઉત્તર એ છે કે પ્રથમ તેા અભ્યાસના આરંભકાળમાં તે આવશ્યક છે અને બીજું, નિયમિત અને પદ્ધતિમય અભ્યાસની વૃત્તિ કેળવવામાં તે સહાયભૂત છે. હૃદયસ્થ દિવ્ય સ્વરૂપનું નિત્ય સ્મરણ રાખવું એવેા ઉપદેશ અને પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ એ બન્નેનું પ્રયેાજન મનને હૃદયનિષ્ઠ કરવાનું છે. માટે કેવલ કુંભક અથવા વિચાર દ્વારા, મનને હૃદયમાં વશ કરવામાં આવે ત્યાં સુધી જ રેચક અને પૂરક દ્વારા પ્રાણાયામનેા નિયમિત અભ્યાસ જરૂરી છે; ત્યાર પછી રેચક તેમ જ પૂરક બીનજરૂરી છે. જે અવસ્થામાં રેચક અને પૂરકની સહાય વગર હૃદયમાં મનને વશ કરવામાં આવે છે તે અવસ્થાનેા અનુભવ એ જ કેવલ કુંભક છે. યેાગ તેમ જ જ્ઞાનના બે માર્ગમાંથી સાધક પેાતાને અનુકૂળ લાગે તે એકનેા અથવા સંયેાગાનુસાર યેાગ્ય લાગે તે રીતે બન્નેનેા અભ્યાસ કરી શકે છે.

વાસ્તવિક રીતે મનેાનાશ એ જ મુક્તિ છે એ કારણે સમસ્ત શાસ્ત્રોનું તાત્પર્ય મનેાનાશ છે. મનેાનાશનાં મુખ્ય સાધન યેાગ

---

* प्रमादो ब्रह्मनिष्ठायां न कर्तव्यः कदाचन।
प्रमादो मृत्युरित्याहुः॥

તથા જ્ઞાન છે. યોગ એટલે પ્રાણબંધન અને જ્ઞાન એટલે સર્વને વસ્તુમય જોવા તે અને આ જ ભાવ. ભવ્ય શ્રુતિવાક્ય 'एकमेवाऽद्वितीयं ब्रह्माहम्'માં સમાયેલો છે. દરેક જીવનાં કર્મ અનુસાર, બેમાંનો એક માર્ગ અનુકૂળ થાય છે. જ્ઞાનીઓનું કથન છે કે પશુને ઘાસ દેખાડી, તેને પાસે બોલાવવું અને પછી પંપાળીને તેને વશ કરવું એના જેવો જ્ઞાનમાર્ગ છે; પણ યોગ (હઠયોગ) પશુને (વશ કરવા માટે) મારવા બરાબર છે.

વેદાંતવિચાર દ્વારા વસ્તુતત્ત્વનો નિર્ણય કર્યા પછી પોતાને તથા સર્વને એ જ વસ્તુ ગણીને તેમ જ સર્વ પ્રત્યે એવી દૃષ્ટિ રાખીને, ઉત્તમ અધિકારીઓ મનને વશ કરી પરમ ગતિ મેળવે છે. વસ્તુના દીર્ઘ ધ્યાન દ્વારા અને કેવલ કુંભકના સાધન વડે હૃદયમાં મનનો નિગ્રહ કરીને કેટલાક મધ્યમ અધિકારીઓ મનને વશ કરી પરમ ગતિ પામે છે. પ્રાણાયામ આદિ અભ્યાસ દ્વારા. સર્વને સદ્વસ્તુરૂપે જોવાની અવસ્થાને ધીરે ધીરે પહોંચીને મનને વશ કરી કેટલાક મંદ અધિકારીઓ પરમ ગતિને પહોંચે છે. આ ભાવની દૃષ્ટિએ મનોનિગ્રહ–યોગના બે વર્ગ પાડવામાં આવે છે: (૧) જ્ઞાનાષ્ટાંગ અને (૨) યોગાષ્ટાંગ. કેવલ કુંભકની સિદ્ધિ થતાં સુધી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થાય તો બસ છે. આ સિવાય પણ, રેચક અને પૂરકના અભ્યાસ વિના, હૃદયમાં મનને વશ કરીને તથા ધ્યાનરૂપી ભક્તિનો નિરંતર અભ્યાસ કરીને, આત્મ-વિચારની સાથે સાથે જો કેવલ કુંભકનો ક્રમશઃ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો યે સમાધિ અથવા સાક્ષાત્કારનો અનુભવ મળી શકે છે. આવું ધ્યાન જ્યારે સહજ થઇ જાય છે ત્યારે સંસારવ્યવહાર સિવાયના ગમે તે સમયે ધ્યાન ધરી શકાય છે. તેને માટે કોઇ ખાસ

સ્થળ શોધવાની જરૂર રહેતી નથી. જે સ્થળ સુખપ્રદ જણાય તે સ્થળે ધ્યાન ધરી શકાય છે. જો મન ક્રમ–પ્રાપ્તિપૂર્વક વશ થાય (એટલે કે જીવનમાં કોઇ મોટી આપત્તિ આવી પડવાથી બને છે તેમ નહિ કારણ કે એવી બાબતમાં તો મન તરત જ પાછો ઊછાળો મારે છે) તો બીજી વસ્તુઓ (બીજાં સાધનો) જાય કે રહે તેની ચિંતાની જરૂર રહેતી નથી. શ્રી ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે કે 'ભક્ત યોગી કરતાં શ્રેષ્ઠ છે* અને સ્વસ્વરૂપમયી અર્થાત આત્માનુસંધાનરૂપી ભક્તિને વસ્તુતઃ મોક્ષકારણ સામગ્રી કહી છે.'† માટે જો આપણે કોઇપણ સાધનો દ્વારા મનને નિરંતર ઇશ્વરપરાયણ બનાવવાનું ધીરત્વ મેળવીએ તો બીજી વસ્તુઓનો ભય જ શાને?

---

* मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते ।
श्रद्धाया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मनाः ॥

† मोक्षकारणसामग्र्यां भक्तिरेव गरीयसी ।
स्वस्वरूपानुसन्धानं भक्तिरित्यभिधीयते ॥

પ્રકરણ ૧૧ : સંન્યાસ

સંન્યાસ એટલે બાહ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ નહિ, પરંતુ અહંભાવના પ્રાદુર્ભાવનો સંહાર અર્થાત્ અહં–સંકલ્પનો ત્યાગ. આવા સાચા સંન્યાસીઓને માટે નિવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ (મોટા કુટુંબવાળો સંસાર) સમાન જ છે. વસિષ્ઠ મુનિ કહે છે કે "જ્યારે માણસનું મન કોઇ કાર્યમાં પરોવાયેલું હોય છે ત્યારે પોતાની સામે જે હોય તેનું પણ તેને ભાન રહેતું નથી તે જ પ્રમાણે જ્ઞાની કર્મમાં પ્રવૃત્ત હોવા છતાં, તે કર્તા હોતો નથી; કારણ કે તેનું મન અહંકારરહિત થઇ, આત્મામાં લીન થયેલું હોય છે. પથારીમાં સૂતેલા પુરૂષને ટેકરી પરથી ઊંધે માથે ગબડી પડવાનું સ્વપ્નું આવે તેની જેમ જેનામાં અહંભાવ વિદ્યમાન છે એવો અજ્ઞાની પુરૂષ એકાંતમાં ધ્યાનસ્થ બેઠેલો હોવા છતાંયે તે સમસ્ત કર્મોનો કર્તા રહે છે."*

श्री रमणार्पणमस्तु ।

---

* अकर्तृ कुर्वदप्येतच्चेतः प्रतनुवासनम् ।
दूरंगतमना जन्तुः कथासंश्रवणे यथा ॥
अकुर्वदपि कर्त्रैव चेतः प्रघनवासनम् ।
निष्पंदांगमपि स्वप्ने श्वभ्रपातस्थिताविव ॥

ઉપસંહાર

☆

સાત્વિક આહાર કરવો
અને
અહંકાર અથવા 'હું'નો મનોવ્યાપાર
કે જે
સમસ્ત દુઃખોનું કારણ છે
તેને ઊખેડી નાખવાનો
શ્રદ્ધાપૂર્વક અને નિરંતર
પ્રયત્ન કરવો
એ આપણા
સામર્થ્યને આધીન છે.

☆

અહંકાર વિના
મનને જકડનારો વિચાર
ઊભો થઇ શકે ખરો?
અને
માયા એ વિચારથી
ભિન્ન હોઇ શકે ખરી?

ॐ श्रीरमणार्पणमस्तु।

વસ્તુતઃ આનંદ આત્મામાં છે.

મનની સમક્ષ જ્યારે ગમતી વસ્તુઓ રજુ થાય છે ત્યારે તેને આનંદ થાય છે. વસ્તુતઃ આનંદ આત્મામાં અંતર્ગત છે અને બીજો કોઇ આનંદ છે જ નહિ અને તે પરકીય અને દૂર પણ નથી. તમે જેને આનંદદાયક ગણો છો તેવા પ્રસંગોમાં તમે આત્મામાં મજ્જન કરો છો; એ મજ્જનને પરિણામે તમને આત્મ-ગત આનંદ મળે છે. પરંતુ વિચારોના સંગને કારણે એ આનંદ તમને બીજી વસ્તુઓમાં અને ઘટનાઓમાં દેખાય છે જ્યારે ખરેખર તો એ આનંદ તમારી અંદર જ છે. આવા પ્રસંગોએ તમે અજાણપણે પણ આત્મામાં ડૂબકી મારો છો. એકમાત્ર સત્ય સ્વરૂપ આત્મા જે વસ્તુતઃ આનંદ છે તે અને તમે એક જ છો એવા અનુભવમાંથી જન્મેલી શ્રદ્ધા અને જ્ઞાનસહિત જો તમે ડૂબકી મારો તો તેને તમે આત્મપ્રાપ્તિ કહો છો. હું ઇચ્છું છું કે તમે આત્મામાં અર્થાત્ હૃદયમાં જ્ઞાનપૂર્વક ડૂબકી મારો.

'શ્રી રમણવાણી'માંથી

Sri Ramanasramam Book Depot

श्री रमणाश्रम पुस्तकालयम्

Postage Extra

By Devotees. Rs. a. p.

SELF-REALISATION or Life and Teachings of Sri Ramana Maharshi... ... ... In the Press

WHO AM I? Teachings of Sri Ramana Maharshi „

SAT-DARSANA BHASHYA and Talks with Maharshi. Sanskrit rendering of Tamil Original (with Eng. translation and commentary) 1—0—0

UPADESA SARAM with Tamil and Sanskrit Original Texts, English Translation & Notes 0—4—0

ULLADU NARPADU Translation of the Tamil original of Sri Ramana Maharshi ... ... 0—5—0

FIVE HYMNS TO SRI ARUNACHALA from the Tamil Original 2nd & Revised Edition ... 0—4—0

SRI RAMANA GITA English Translation of Sanskrit Redaction (Calico) ... ... 0—6—0

A CATECHISM OF ENQUIRY. Translation of the Original Teachings of Sri Ramana Maharshi. 2nd Edition ... ... 0—3—0

A CATECHISM OF INSTRUCTION Translation of the Original Teachings of Sri Ramana Maharshi. 2nd Edition ... ... 0—4—0

40 Verses in Praise of Sri Ramana Maharshi ... 0—1—0

MAHARSHI AND HIS MESSAGE (By Paul Brunton) ... ... In the Press

SRI MAHARSHI with 116 illustrations, Revised and Enlarged ... ... „

MAHARSHI'S GOSPEL being the answers of Sri Ramana Maharshi to questions put by several devotees ... ... „

THE SONG CELESTIAL 42 verses from the Bhagvad-gita, selected and reset by Sri Ramana Maharshi. 2nd Edition ... ... „

[Photos and Block Pictures of Sri Ramana Maharshi From Anna One to Re. One]

(Orders below Re. 1 must be accompanied by remittance or Indian postal stamps for the value of books and postage.)

Can be had of :—

NIRANJANANANDA SWAMY,

Sarvadhikari.

SRI RAMANASRAMAM [P. O.]

TIRUVANNAMALAI (South India)

संस्कृत	रु.	आ.	पै
उपदेशसारः—श्रीरमणमहर्षिभिः प्रणीतः ...	०	०	६
,, काव्यकण्ठ गणपतिमुनिकृत भाष्यसहिता.	०	२	०
सद्दर्शनम् सभाष्यम्—श्रीरमणमहर्षिकृत द्राविड-भाषा ग्रन्थस्य गणपतिमुनिकृतानुवादः सभाष्यः	०	१२	०
श्रीरमणगीता ...	०	४	०
श्रीरमणाष्टोत्तरम् ...	०	०	६
श्रीरमणाष्टोत्तरशतमणिमाला ...	०	१	०
श्रीरमणचत्वारिंशत् ...	०	१	०
गीतमाला—गणपतिमुनिविरचिता ...	—	४	०

हिन्दी			
श्रीरमण चरितामृत ...	१	१२	०
श्रीमहर्षि—११२ चित्रों के सहित ...	०	८	०
मैं कौन हूँ ? ...	०	२	०

ગુજરાતી			
ઉપદેશ સાર—સંસ્કૃત તથા અંગ્રેજી અનુવાદો પરથી સમવૃત્ત ભાષાંતર (ટિપ્પણ સહિત) ...	૦	૧	૬
શ્રી મહર્ષિ (૧૧૨ ચિત્રો સહિત)—ટૂંકું જીવનચરિત્ર.	૦	૮	૦
હું કોણ ?—ભગવાન્ શ્રી રમણ મહર્ષિનું આત્મજ્ઞાન.	૦	૨	૦
શ્રી ગીતા સંકલન—શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાંથી ભગવાન્ શ્રી રમણ મહર્ષિએ ચૂંટેલા ૪૨ શ્લોકો ...	૦	૨	૦
સદ્દર્શન-ચાલીસી—ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિના મૂળ તામિલ ‘ ઉલ્લદુ નાર્પદુ ’નો ગુજરાતી અનુવાદ ..	૦	૬	૦
શ્રી અરુણાચલ પંચસ્તોત્ર : ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિએ રચેલા મૂળ તામિલ સ્તોત્રોનો ગુજરાતી અનુવાદ...	૦	૪	૦
શ્રી રમણવાણી—ભક્તોએ પૂછેલા વિવિધ પ્રશ્નોના શ્રી રમણ મહર્ષિએ આપેલા ઉત્તરોનો સંગ્રહ ...	૦	૪	૦

मराठी			
श्रीरमण प्रस्थानत्रयी—सद्दर्शन, उपदेशसार व रमणगीता असे तीन पुस्तकांचा संग्रह ...	१	४	०

बंगाली			
उपदेश सार–मूल श्लोक, पद्यानुवाद और सरलार्थ	०	३	०

[श्रीमहर्षि के फोटो और छपे हुए चित्र एक आने से एक रुपया]

मिलने का पता :

श्रीनिरंजनानन्द स्वामी, सर्वाधिकारी, श्रीरमणाश्रमम्

श्रीरमणाश्रमम् पि. ओ , तिरुवण्णामलै (दक्षिण भारत)